



REVISIÓN

Psychopedagogical actions to prevent technological addictions in primary school students

Acciones psicopedagógicas para prevenir las adicciones tecnológicas en los educandos de la educación primaria

Ernesto Martínez-Pérez¹  , Bárbara Zenaida Pérez-Pérez²  , Rosa María Montano-Silva²  , Yoneisy Abraham-Millán²  , Douglas Crispin-Castellanos¹  

¹Universidad de la Isla de la Juventud “Jesús Montané Oropesa”. Isla de la Juventud, Cuba.

²Facultad de Ciencias Médicas Isla de la Juventud. Isla de la Juventud, Cuba.

Citar como: Martínez-Pérez E, Pérez-Pérez BZ, Montano-Silva RM, Abraham-Millán Y, Crispin-Castellanos D. Psychopedagogical actions to prevent technological addictions in primary school students. Gamification and Augmented Reality. 2025; 3:99. <https://doi.org/10.56294/gr202599>

Enviado: 20-03-2024

Revisado: 08-07-2024

Aceptado: 19-12-2024

Publicado: 01-01-2025

Editor: Adrián Alejandro Vitón-Castillo 

Autor para la correspondencia: Ernesto Martínez-Pérez 

ABSTRACT

Technology addiction is a worldwide problem that brings with it negative biopsychosocial consequences. The appropriate use of information and communication technologies from primary education would enable students to develop digital competence, which implies being an autonomous, effective, responsible, critical and reflective person when selecting, processing and using information and its sources, as well as its technological tools. The objective was to elaborate psycho-pedagogical actions for the prevention of technological addictions in elementary school students. For the development of the research, the dialectical-materialistic method was used, as well as theoretical and empirical methods. Twenty-two updated bibliographies related to the topic were used. The proposed psycho-pedagogical actions constitute a theoretical contribution to the prevention of technological addictions in elementary school students, contributing to the improvement of the educational act by taking into account the potentialities and difficulties of learning, as well as the individual characteristics of the students.

Keywords: Psychopedagogical Actions; Technological Addictions; Social Networks.

RESUMEN

La adicción a la tecnología constituye un problema a nivel mundial que trae consigo consecuencias negativas biopsicosociales. El uso adecuado de las tecnologías de la información y las comunicaciones desde la educación primaria posibilitaría que los educandos desarrollen la competencia digital que implica ser una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexiva al seleccionar, tratar y utilizar la información y sus fuentes, además de sus herramientas tecnológicas. Se planteó como objetivo: elaborar acciones psicopedagógicas para la prevención de las adicciones tecnológicas en los educandos de educación primaria. Para el desarrollo de la investigación se utilizó el método dialéctico-materialista, así como métodos teóricos y empíricos. Se utilizaron 22 bibliografías actualizadas relacionadas con el tema. Las acciones psicopedagógicas propuestas constituyen un aporte teórico en la prevención de las adicciones tecnológicas en los educandos de la educación primaria, contribuyendo al mejoramiento del acto educativo al tenerse en cuenta las potencialidades y dificultades del aprendizaje, así como las características individuales de los educandos.

Palabras clave: Acciones Psicopedagógicas; Adicciones Tecnológicas; Redes Sociales.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual constantemente están apareciendo diversas afecciones, y tanto los medios audiovisuales como parte de la comunidad científica, acuñan nuevos términos para nombrarlas. Desde hace algunos años, se habla de las llamadas adicciones comportamentales y a todos resultan familiares supuestas enfermedades como la adicción al trabajo, a las compras, al ejercicio, etcétera. Con la llegada de las nuevas tecnologías, la avalancha de enfermedades se ha incrementado aún más. Se habla de adicción a videojuegos, al móvil, a internet y ya en los últimos años, a las redes sociales, entre otras; sin embargo, hasta qué punto se trata de verdaderas adicciones, es un tema de profundo debate, además de no estar reconocidas como enfermedades en las clasificaciones oficiales vigentes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado que la adicción a los videojuegos pasará a ser una enfermedad mental en muy poco tiempo, sobre todo los de modalidad online, más frecuente en adolescentes entre los 12-17 años que en adultos.⁽¹⁾

Varios autores han abordado la temática relacionada con las adicciones tecnológicas.^(2,3,4,5,6,7,8,9,10,11) Todos coinciden en plantear que el empleo de dispositivos electrónicos durante largas horas perjudica el desarrollo y ocasiona problemas de conducta, trastornos de sueño e incluso depresión y ansiedad, con riesgo de generar adicción.

En la misma línea de lo que antes se comentaba, se encuentran las redes sociales y la continua necesidad de permanecer conectados. La adicción a las redes conlleva una pérdida del control, interferencia grave a nivel escolar, familiar o social y una gran inmersión mental.^(1,12,13,14,15,16,17,18)

Estas insuficiencias se reflejan en que los educandos se molestan cuando llevan mucho tiempo sin acceder a las redes sociales, las usan por más tiempo del que tenían previsto en un principio y a escondidas de los docentes, se muestran violentos si se les interrumpe, se conectan aún sabiendo que deben atender a los turnos de clases, emplean el recreo y el post-almuerzo solo para interactuar en redes sociales, incluso sostienen discusiones frecuentes con los padres y docentes por el uso desmedido de los dispositivos.^(1,19,20)

El análisis de lo planteado con anterioridad permitió formular el siguiente problema científico: ¿Cómo prevenir la adicción a la tecnología en los educandos de la educación primaria? El objetivo de la investigación fue: elaborar acciones psicopedagógicas para la prevención de las adicciones tecnológicas en los educandos de educación primaria.

DESARROLLO

Fundamentos teóricos que sustentan las acciones psicopedagógicas para prevenir las adicciones tecnológicas en educandos de la educación primaria

Los fundamentos de las acciones psicopedagógicas se conciben como un sistema teórico referencial que complementa las posiciones asumidas para evitar las adicciones tecnológicas. Las mismas se fundamentan desde lo filosófico por ser la filosofía la base metodológica de todas las ciencias con enfoque materialista.

El estudio de diferentes autores de la filosofía de la educación permitió identificar lo axiológico en las ciencias pedagógicas y su manifestación en las acciones psicopedagógicas que se proponen, revelando las posibilidades que existen para la educabilidad del ser humano, su concreción a través de la actividad y la comunicación, y la expresión de estas en la formación integral de los educandos de la educación primaria. Asimismo, lo sustenta teóricamente también y da cuenta de su esencialidad, el principio dialéctico-materialista de la concatenación universal entre los hechos, procesos y fenómenos.

Desde el punto de vista sociológico las acciones psicopedagógicas contribuyen a la adaptación y bienestar social de los educandos, y la transformación y/o cambio de la realidad para conseguir la autorrealización personal y dinamización social.

Los fundamentos de naturaleza psicológica parten de la asunción del enfoque personalógico que implica la aplicación de la estructura y funcionamiento de la personalidad en la explicación de todos los fenómenos relativos al ser humano, en este caso las adicciones tecnológicas de los educandos de la educación primaria.

La teoría psicológica que fundamenta la pedagogía cubana es la concepción del desarrollo histórico-cultural de la psiquis humana, de Vigotsky (1896-1934), en la que está muy clara la unidad entre instrucción y educación, la cual presupone que el proceso de apropiación se vincula tanto al plano cognitivo como al afectivo. Al valorar la efectividad de esta concepción en la práctica educativa, se debe ver su aplicación no de manera directa, sino mediada por una reflexión pedagógica creativa y dialéctica. Las acciones psicopedagógicas intervienen en la regulación de la actividad, como efecto de un control externo o de una regulación interna del sujeto o de los sujetos de la actividad.

En el plano educacional indica que el maestro debe acercarse al educando en su situación de desarrollo social, por lo que es imprescindible el diagnóstico, el cual necesita ser contextualizado y tener en cuenta, al abordar la personalidad, los objetivos sociales de la educación, la educación como impulsora del desarrollo, la zona de desarrollo próximo a partir del estado actual, la motivación y cómo abordar las resistencias al cambio.

Desde lo pedagógico se consideró el papel rector de la escuela. Esta idea lleva consigo la comprensión de

la necesidad de educar al hombre a la vez que se instruye, y para hacerlo se utilizan todas las posibilidades brindadas por la educación primaria y la sociedad en general, incluida cada una de las materias de estudio a partir de sus propios contenidos.

Las acciones psicopedagógicas requieren, igualmente, de un fundamento legal por lo que se cumple con lo planteado en la resolución de trabajo preventivo y el trabajo metodológico que se lleva a cabo en las escuelas de la educación primaria, dirigido a cumplir las exigencias que la sociedad establece en la formación integral de los educandos y orientar a las familias y comunidades donde estos se desarrollan.

La acción psicopedagógica se vincula principalmente a la planificación de procesos educativos, entendiendo planificación como un acto en el que se incluye el análisis de necesidades, establecimiento de objetivos, metas, diseño y evaluación; su fin central es contribuir al mejoramiento del acto educativo. El orientador actúa desde diversos campos como la orientación y la intervención psicopedagógica, los cuales se refieren a un conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que posibilitan la ejecución de acciones preventivas, correctivas o de apoyo, desde múltiples modelos, áreas y principios, dirigiéndose a diversos contextos. Dentro de las diversas áreas de intervención psicopedagógica, se ubica la orientación en procesos de enseñanza-aprendizaje, que ha centrado su atención en la adquisición de técnicas y estrategias de aprendizaje, desarrollo de estrategias metacognitivas y motivación.^(21,22)

Acciones psicopedagógicas para prevenir las adicciones tecnológicas en los educandos de educación primaria

1. Identificar a través de la aplicación de encuestas los conocimientos y perspectivas de los educandos sobre el uso de las redes sociales.

2. Crear una plataforma digital institucional que se difunda a través de redes sociales, la cual brinde información, orientación y recursos fidedignos y oficiales acordes a los programas educacionales del sistema político cubano, que les permitan vivir plenamente libres y saludables.

3. Preparar distintos tipos de carteles, ya elaborados previamente por los educandos con variadas temáticas en torno a las redes sociales y su influencia negativa para la sexualidad y salud de adolescentes y jóvenes. Los carteles pueden elaborarse a partir del uso de la tecnología imprimiéndolos en gran escala o pintados. Serán ubicados en los pasillos de la escuela o parques públicos, previo autorizo de las autoridades.

4. Realizar charlas educativas individuales donde se podrá conversar con diferentes educandos que inciden o presentan conductas negativas con respecto a la adicción a las redes sociales.

5. Elaborar y ejecutar el Proyecto “Cómo va mi dieta semanal digital”. Se fundamenta en la idea de que, cada primer día de la semana, es decir los lunes, se dedique unos minutos para que cada escolar de manera individual socialice con el psicopedagogo o maestro sus dudas, preocupaciones, situaciones o alegrías de la semana que concluyó, respecto a las redes sociales, siendo el mismo aconsejado y guiado a tomar en la semana que recién comienza sanos consejos para la vida, sin renunciar a las redes sociales, pero más responsables.

6. Efectuar un ciclo de videos, películas y documentales que traten el tema del impacto de las redes sociales sobre la salud y la sexualidad. El lugar propicio para estas actividades puede ser en la casa de la cultura de la comunidad, en la sala de video, para aprovechar el espacio abierto, la climatización o la ventilación natural mejor que las aulas. Ejemplos: series televisivas como: “Calendario”, “Primer Grado”, “Valientes”; programas como: “Cuando una mujer”, capítulos seleccionados de la serie humorística “Vivir del Cuento” que han tratado la temática.

7. Realizar la actividad en el aula “Controla tu red”. En esta actividad se trabajará diferentes contenidos relacionados con las TIC: uso abusivo de Internet, privacidad, seguridad, ciberbullying, redes sociales, círculos de confianza.

Duración: 45 minutos.

Objetivos: saber identificar las personas en las que podemos confiar en las redes; aprender a escoger con quién compartir nuestra información.

Materiales: cartel de círculos de la confianza, papeles, pegamento, tijeras, lápices o bolígrafos.

Contenidos: personas de confianza, interacciones en las redes.

Desarrollo: crear grupos de 3 a 4 educandos. Cada grupo debe hacer un listado de aproximadamente unas 10 interacciones que pueden realizar en Internet; por ejemplo: mandar una foto, aceptar una solicitud de amistad, chatear. Deben hacer unas tarjetas pequeñas escribiendo cada una de las interacciones que han seleccionado. Descargar de internet un cartel de círculos de la confianza y repartirlo a cada grupo.

A continuación, cada grupo deberá pegar cada una de las tarjetas en el color de los círculos de confianza donde ellos consideran que podrían realizar las diferentes interacciones, pudiendo repetir la tarjeta en varios círculos. Puesta en común para analizar las interacciones que cada grupo ha destacado, y para reflexionar sobre la importancia de realizar las diferentes acciones con personas con las que tenemos confianza.

8. Realizar en el aula la actividad “Adicción a internet”.

Duración: 45 min

Objetivos: reconocer el uso abusivo del internet; reflexionar sobre nuestro comportamiento social.

Materiales: ordenador y pizarra digital, lápices o bolígrafos, papeles, cartulinas y rotuladores (opcional).

Contenidos: uso adecuado del internet, pautas de prevención.

A partir de la visualización de un vídeo, cada alumno responderá en una hoja a las siguientes interrogantes:

- ¿Cuántas horas pasas al día conectado a Internet?
- ¿Cuánto tiempo le dedicas a los videojuegos al día o a la semana?
- ¿Cuánto tiempo le puedes dedicar a ver vídeos de YouTube o ver las redes sociales?
- ¿Respetas horarios para jugar o ver el móvil? ¿O miras constantemente el móvil y respondes enseguida a los mensajes?
- ¿Cuántos videojuegos tienes instalados en el móvil, Tablet o consola? ¿Y cuántas redes sociales?
- ¿Has realizado pagos dentro del propio juego para conseguir algún tipo de premio, recompensa...? En caso afirmativo, ¿cuánto dinero te has podido gastar?

Una vez que los educandos han respondido a estas preguntas, se hará una puesta en común sobre las respuestas obtenidas y se reflexionará sobre las siguientes preguntas:

- El tiempo que inviertes en los videojuegos o en el uso del móvil, ¿crees que podrías invertirlo en otra actividad? Ejemplifica.
- ¿Crees que si tuvieses horarios establecidos para utilizar los dispositivos digitales te organizarías mejor?
- ¿Consideras que el uso abusivo de las nuevas tecnologías afecta a tu rendimiento escolar?

De manera opcional, cada escolar o en grupos pueden hacer algunos carteles con consejos para evitar el abuso de las nuevas tecnologías.

CONCLUSIONES

Las acciones psicopedagógicas propuestas constituyen un aporte teórico en la prevención de las adicciones tecnológicas en los educandos de la educación primaria, contribuyendo al mejoramiento del acto educativo al tenerse en cuenta las potencialidades y dificultades del aprendizaje, así como las características individuales de los educandos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Clínica MENTALUD. Adicción a los videojuegos y redes sociales. 2020. Disponible en: <https://www.mentalud.com/adiccion-videojuegos-redes-sociales/>
2. Mas-Delblanch MD. Adicciones tecnológicas: internet, móviles y redes sociales. Instituto Superior de Estudios Psicológicos, 2020. <https://www.isep.es/actualidad/adicciones-tecnologicas-internet-moviles-y-redes-sociales/>
3. Tejada-Garitano E, Arce-Alonso A, Bilbao-Quintana N, López-de-la-Serna A. Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. *Alteridad - Revista de Educación* 2023; 18(1). <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01>
4. Sánchez-Jacomino R. Adicciones tecnológicas en los niños: un juego peligroso. *Periódico Escambray*; 2024. <https://www.escambray.cu/2024/adicciones-tecnologicas-en-los-ninos-un-juego-peligroso/>
5. Peñalva A, Napal M. Hábitos de uso de internet en niños de 8 a 12 años: un estudio descriptivo. *Hamut´ay* 2019; 6(2): 55-68. <https://doi.org/10.21503/hamu.v6i2.1775>
6. Colonio-Caro JD. Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propós. Represent.* 2023; 11(2). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
7. Valencia-Ortiz R, Cabero-Almenara J, Garay-Ruiz U. Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales. *EduTec - Revista Electrónica de Tecnología Educativa* 2020; 7(2): 1-16. <https://doi.org/10.21556/edutec.2020.72.1649>
8. Valencia-Ortiz R, Cabero-Almenara J, Garay-Ruiz U. Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, Ciencia y Educación* 2021; 19(1): 103-122. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>

9. Valencia-Ortiz R, Cabero-Almenara J, Garay-Ruiz U, Fernández-Robles B. Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación* 2021; 18. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>

10. Clara-Zafra MA, Sainz-Barajas MTL, Chiñas-Valencia JJ, Aguirre-Alemán MG. Estudio sobre ciberpatologías en estudiantes universitarios: antes y después de la covid-19. *Rev. Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* 2023; 13(26).

11. Basauri-Delgado MA. Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)

12. Troya J, Periñan N, Sánchez P. El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. *SANUM - Rev. Científico-Sanitaria* 2022; 7(1): 18-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8870904>

13. Yana-Salluca M, Adco-Valeriano D, Alanoca-Gutierrez R, Casa-Coila M. Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus COVID-19. *Rev. Electrón. Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 2022; 25(2): 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>

14. Ochoa F, Barragán M. El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *ACADEMO - Rev. Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades* 2022; 9(1): 85-92. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.ene-jun.8>

15. Moro Á, Ruiz M, Fonseca J. Use of social networks, video games and violent behaviour in adolescence among secondary school students in the Basque Country. *Boston Medical Center-Psychology* 2022; 10(1): 241. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00947-w>

16. Klímenko O, Cataño Y, Otálvaro I, Úsuga S. Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente* 2021; 24(4): 123-155. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>

17. Huamán-Moya G, Macukachi-García K, Pérez-Soto K, Velazco-Arias J, Yupanqui-Palacios A. La adicción a las redes en adolescentes: revisión sistemática. *Reflexiones en Trabajo Social* 2022; 2(1): 46-56.

18. Aliverdi F, Farajidana H, Tourzani ZM, Salehi L, Qorbani M, Mohamadi F, Mahmoodi Z. Social networks and Internet emotional relationships on mental health and quality of life in students: structural equation modelling. *Boston Medical Center-Psychology* 2022; 22(1): 451. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04097-6>.

19. Becerra J, López F, Jasso J. Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma de México* 2021; 10(19): 28-46.

20. Dong H, Yang F, Lu X, Hao W. Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in psychiatry* 2020; 11(1). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>.

21. Ramírez-Nieto LÁ. ¿Qué es la intervención psicopedagógica: definición, principios y componentes? Medellín; 2023. Disponible en: <https://www.psicologaluzangela.com>

22. Vega-Yanes Y, Díaz-Echevarría Y, Parés-Ojeda RM. Actividades psicopedagógicas para la atención a educandos con dificultades en el aprendizaje de la lectura. *Educación y sociedad* 2023; 21 (número especial): 539-556

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo del presente artículo.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Ernesto Martínez-Pérez, Bárbara Zenaida Pérez-Pérez.

Investigación: Ernesto Martínez-Pérez, Bárbara Zenaida Pérez-Pérez, Rosa María Montano-Silva, Yoneisy

Abraham-Millán, Douglas Crispin-Castellanos.

Curación de datos: Yoneisy Abraham-Millán, Douglas Crispin-Castellanos.

Análisis formal: Ernesto Martínez-Pérez, Bárbara Zenaida Pérez-Pérez, Rosa María Montano-Silva.

Metodología: Ernesto Martínez-Pérez, Bárbara Zenaida Pérez-Pérez.

Redacción - borrador original: Ernesto Martínez-Pérez, Bárbara Zenaida Pérez-Pérez.

Redacción - revisión y edición: Yoneisy Abraham-Millán.